



## 羽田国際化と航空の24時間化

# 夜間不規則勤務の「健康」への悪影響 その1

2010年10月31日、羽田空港の本格的な夜間運用開始により、深夜発着の国際線の運航が始まります。今後は便数の増加に伴い、深夜早朝時間帯のフライト業務も多くなります。羽田発着の深夜早朝の国際線のみでなく、国内においても関西、中部、北九州、那覇などの空港の24時間化も進んでいます。

「便利さ」をもたらすと言われる航空の24時間化ですが、中長期的な視点で見た場合、我々労働者の健康面にどのような「悪影響」を及ぼすかを3回の連載にてお伝えします。

## 夜間勤務への各国の取り組みと規制

ILO 条約や世界各国の規則を見てみると、「夜勤労働」は労働者の健康にとって有害であり、労働者の家庭生活や社会生活に著しく悪い影響を与えるものとして、国が様々な規制を行っています。北欧諸国やスイス、ベルギーなどは、医療や航空など夜業がどうしても避けられない職種を除いては原則禁止しています。

またアメリカ、オーストラリア、イギリス、フランス、オランダ等、多くの国では夜間の割増賃金を100パーセントとすることで、経営側にコストが高くなる仕組みを作り、夜勤業務を規制しています。また、1週間の夜間勤務時間を規制している国も多く存在します。

残念ながら、日本においては労基法で夜間22時～5時までの25%の賃金割増しと、労働安全衛生規則で半年に一度の健康診断のみを義務づけているのみで、国の法律による本格的な夜勤規制は行われておらず、労使の「自主的な努力」に依存している状況です。

このような国の施策では労働者の健康と生活は守れないとして、日本の各組合や団体などは、それぞれ労働時間や休日、勤務形態についての提言を行っています。

## 「夜間不規則勤務」により悪性腫瘍リスク増大

「夜勤交代制勤務者には年齢を問わず、乳がん、前立腺がんの定期検診を義務付けなければならない。」これは2010年1月に日本医労連(注1)が行った「長時間労働・夜勤規制に関する提言」の中の一つです。この提言に至った背景には疫学根拠が存在します。国内、海外の疫学調査によると、日勤者と夜勤を含む交代制の不規則勤務者(主に看護師を対象)を比較した場合、女性の乳がんのリスクは約1.48～1.79倍、男性の前立腺がんのリスクは約3倍となる調査報告があります。この夜勤の及ぼす「前立腺がん、乳がん発生」のメカニズムとしては、メラトニンというホルモンを介した機序が考えられています。メラトニンはサーカディアンリズムの調整に密接に関与するホルモンです。

サーカディアンリズムの乱れによって、本来夜間の睡眠中に出現するこのメラトニン分泌が抑制されることにより、抗酸化作用や抗腫瘍作用が低下することが報告されています。ほかにも、性ホルモン分泌亢進の影響や免疫系を介した機序も考えられ、サーカディアンリズムの乱れは複合的な機序により悪性腫瘍リスク増大に関与していると考えられます。

(注1) 日本医労連＝ 日本医療労働組合連合会。病院や診療所、福祉施設などの職場で働く労働者・労働組合からなる日本で唯一の医療の産業別労働組合。組織人数約17万人

また、WHO の下部機関の IRAC (国際がん研究機関) は、2007 年 12 月、サーカディアンリズムの乱れる夜間交代制勤務を、他の有害な化学物質とともに発がん性分類グループ 2A「人に対しておそらく発がん性がある。」に指定しました。グループ 2A は最上位のグループ 1 に次ぐレベルであり、発がん性のエビデンスレベルはかなり高位となります。

その他にも夜間不規則勤務がおよぼす健康への影響は、虚血性心疾患や高血圧などの循環器系、糖尿病、自律神経系、睡眠障害、その他様々な疾患と関連があることが報告されています。

(労働科学研究所 労働の科学 65 巻 9 号 2010 年、他海外引用文献より)

## 国や航空会社は夜間不規則勤務の有害性から労働者を守る施策を！

これまでにも深夜早朝時間帯や時差のある長大路線の不規則勤務は数多く存在しました。しかしながら、羽田空港 24 時間化の後には、かつて無い規模の夜間不規則勤務が発生してくる事が予想されます。これらの勤務はサーカディアンリズムの乱れにより健康に悪影響を及ぼします。

「健康第一」の言葉がよく使われますが、自分自身そして家族の為、また人間としての幸せな生活を送る為に、「健康は他の何よりも優先する」という、ごく当り前の言葉です。しかし、多くの人は健康を害して初めて、その言葉の重要性に気付かされると言われています。

厳しい身体検査ライセンスを課されている乗務員にとって、健康を損なうことは幸せな暮らしが送れなくなることに加え、乗員としての職業ライセンスを失うことにもつながります。

航空業界においては、夜間不規則勤務は一部行わざるをえないものであり、そのものを否定する訳ではありません。しかしながら、人間の体内リズムに反する夜間不規則勤務に従業員に従事させるのであれば、せめて国や航空会社は従業員の健康と安全を考慮した疲労管理と健康管理の対策を行う必要があります。例えば、夜間労働時間の短縮、月間夜間日数の制限、仮眠対策、睡眠不足や体内リズムの乱れから来る慢性疲労の防止策などです。これらは個人の努力では解決できることではありません。

航空の 24 時間化により、以前にも増して夜間不規則勤務が増える職場では、中長期的な視点で我々の健康を守る為、勤務基準や運用の見直しを含め、皆で真剣に考える必要があります。

～ 次回は、夜間不規則勤務後の睡眠の乱れについてお知らせします。 ～